

IL FERRO NELL'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA

Prof. Nicola Sponsiello - Spec. in Scienze dell'Alimentazione (PD)

Doc. Corso di Laurea in Scienze e Tecnologie del Fitness - Università di Camerino (MC)

apparso in www.ethicsport.it

Il ferro nel nostro organismo ha un destino un po' anomalo rispetto a molte altre sostanze: viene eliminato pochissimo. Questo comporta una necessità nutrizionale relativamente bassa nel maschio adulto o nella femmina dopo menopausa se sedentari, ovvero: 1 mg/die.

Questo dato ben si sposa con la scarsa capacità di assorbire il ferro alimentare: nella migliore delle ipotesi assorbiamo il 50% del ferro che assumiamo, ma la media sta attorno al 20-30%. Si aggiunga poi che questo metallo si presenta in forme che non sempre siamo in grado di utilizzare, ad esempio il ferro contenuto negli alimenti vegetali (che in effetti è assai abbondante) non viene assorbito che per il 5-10%, transita nel tubo digerente senza contribuire alle nostre necessità.

Un'altra variabile è rappresentata dalla necessità individuale legata a particolari condizioni. Una donna in gravidanza ha esigenze doppie rispetto ad altri periodi, un soggetto in fase di accrescimento (dopo il 1° anno) ha una necessità giornaliera di circa 1mg di Ferro in più dell'adulto. Ancora più complesso è capire il fabbisogno dell'atleta: secondo specialità, frequenza e tipo di allenamenti, terreno su cui ci si allena, calzature, e variabili individuali poco prevedibili si possono riscontrare necessità molto diverse.

Le diete occidentali apportano mediamente 10-15 mg di Ferro al giorno. La quota realmente assorbita però dipende da associazioni alimentari o dalla presenza di nutrienti che favoriscono o contrastano il reale assorbimento del ferro: gli ascorbati (particolarmente presenti in agrumi, kiwi, peperoni) favoriscono l'assimilazione del metallo, invece i fitati e i fosfati (in molti alimenti conservati) lo riducono. E' poco comune che un'atleta femmina riesca a compensare l'utilizzo/consumo di ferro con la dieta alimentare, specie se pratica sport antigravitari con impatti (tipicamente l'atletica). Sebbene il maschio abbia meno perdite di Ferro, il consumo da sport è spesso insufficientemente compensato dalla dieta, e si deve quindi ricorrere a supplementazione.

Le integrazioni specifiche per l'atleta è bene che contengano anche acido folico per ottenere una completezza più efficace. Si consideri poi che l'atleta spesso ne deve fare uso magari intermittente ma prolungato, quindi costi elevati rendono meno puntuale la strategia.

Uno dei problemi principali dell'integrazione di Ferro è la sua tollerabilità, non sono rari i casi di atleti che riferiscono disturbi, si va dal rigurgito con sapore sgradevole, al dolore epigastrico (stomaco) alla dissenteria o stipsi. In questi casi si deve ricorrere ad endovenose, con rischi non trascurabili. Di particolare interesse la recente individuazione di sostanze che possono determinare un netto aumento della captazione del ferro alimentare e del suo utilizzo, elementi che meritano approfondimenti e conferme scientifiche.

A completamento di questa breve trattazione va detto che non serve dosare direttamente il ferro nel sangue, quello che conta è la costituzione del globulo rosso rispetto alla ferritina e alla transferrina, in un gioco di rapporti che va valutato con un po' di consapevolezza. Si aggiunga poi che non serve spingere con l'assunzione di ferro nella speranza di migliorare il proprio emocromo e di conseguenza la propria prestazione, e si consideri anche che a volte i migliori risultati arrivano quando i dati di laboratorio non sono al loro massimo: non si commetta l'errore di dare una relazione diretta dimenticando altre variabili. La decisione se integrare o meno è bene che sia presa da un medico, meglio se esperto di sport.

Fonti bibliografiche

Baynes R.D. "iron deficiency" in Iron metabolism in health and disease W.B.Saunders Company Ltd; 1994; 189-225

Hallberg I. Ryttinger L. Solvell L. "side effects of oral iron therapy" Acta Med. Scandinavica 459. Supplement 3-10; 1996

Testi consultati:

Sport Nutrition McArdle W.D. Katch F. Katch V. Ediz 2004

Clinical Sports Nutrition Autori vari; Ed. Burke L. Deakin V.; III ediz. '06